

ほけんだより 冬休み号

令和5年12月25日
佐敷小学校 保健室

日に日に寒さが増してきました。明日からは冬休みが始まります。休みに入っても、生活リズムを整えて元気に過ごしたいですね。また来年、元気な顔で会えるのを楽しみにしています。



12月の保健目標 冬を元気にすごそう

いよいよ冬本番！寒さと上手く付き合うために

頭痛や腹痛を訴えて保健室にくる子の様子を見てみると、肌着を着けていなかったり、短いパンツやスカートを身につけていることが。それじゃあ寒いかも…とおもってしまいます。おしゃれだから、お気に入りだからという理由もわかりますが、冷えが原因で体調を崩してしまっは元も子もありません。



寒さに合わせて服装を選んだり、ストレッチや軽い運動で体を温めることができますよ。服装は、首元や手首や足首をあたためること、重ね着をしたり、肌着を身につけると温かい空気の層ができておすすめです。

かぜ・インフルエンザを予防するために

適度な温度と湿度を保つ

部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。

手洗い・うがいをする

外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基本です。かぜも予防することができます。

栄養と休養を十分にとる

3食しっかり食べて、夜は早めにねるようにしましょう。